

Projekts Nr. LLI-506 «Droša vide skolēniem un skolotājiem – kvalitatīvas izglītības pamats (Safe School)»

«Bērnu un jauniešu problemātiska interneta lietošana – kā pasargāt, atpazīt un risināt?»

Attīstības psiholoģijas speciāliste,
Latvijas Universitātes profesore
Dr. psych. **Anika Miltuze**

26.05.2022.

Par ko šodien runāsim?

- Internets – plašu iespēju medijs
- Problemātiskas interneta lietošanas jēdziens
- Bērnu interneta lietošana: mūsdienu aktualitāte
- Kā atpazīt problemātisku interneta lietošanu?
- Kā veidojas problemātiska interneta lietošana?
- Pierādījumos balstīti ieteikumi

Pirmais elektroniskais medijs: radio

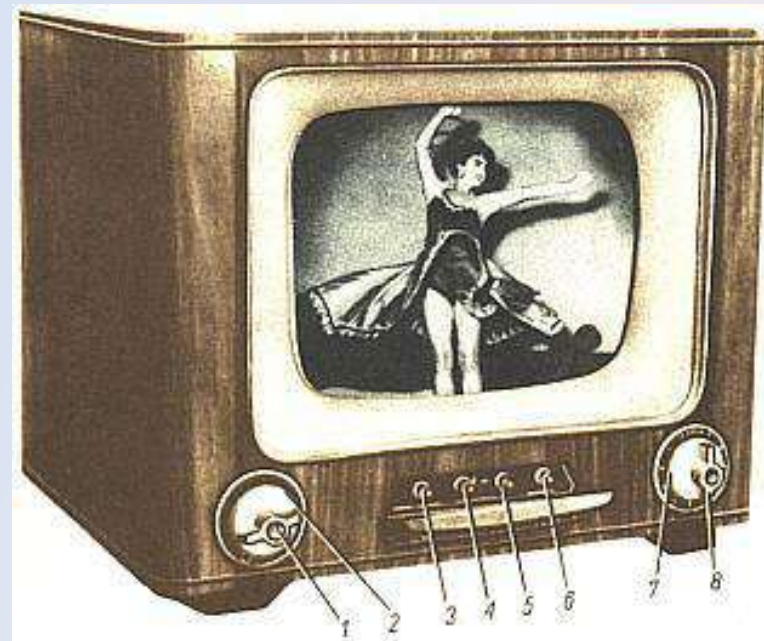
- Līdz 20. gadsimta sākumam Latvijā publiskā doma mājsaimniecības sasniedza tikai tipogrāfiski iespiestā veidā, lielākoties ar laikrakstu starpniecību (Rubenis, 2004).
- Latvijas Radio sāka raidīt 1925. gadā, un pirmo trīs stundu garo raidījumu noklausījās 331 cilvēks (Veinberga, 2005) .
- Radio klausīšanās vienoja ģimeni.

Bet - no 20.gadsimta 60.gadiem ikviens varēja nēsāt līdzī savu radioaparātu (tranzistoru), lai netraucēti varētu klausīties mūziku. Pieaugot mediju pieejamībai, indivīdi atgriezās katrs savā dzīves telpā.



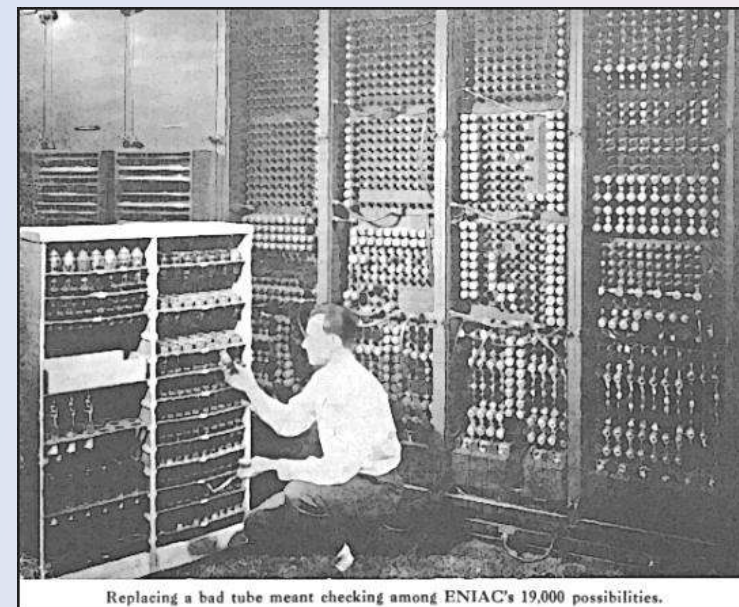
Televīzija

- Latvijā pirmie televizori parādījās 20. gadsimta 50. gadu vidū – lieli, smagi, melnbalti.
- 70. gadu vidū tika uzsāktas krāsainās televīzijas pārraides un sākās melnbalto televizoru nomaiņa pret krāsainajiem.
- 2005. gadā 98% mājsaimniecību Latvijā bija vismaz viens televizors
- Ekrānu ēras sākums



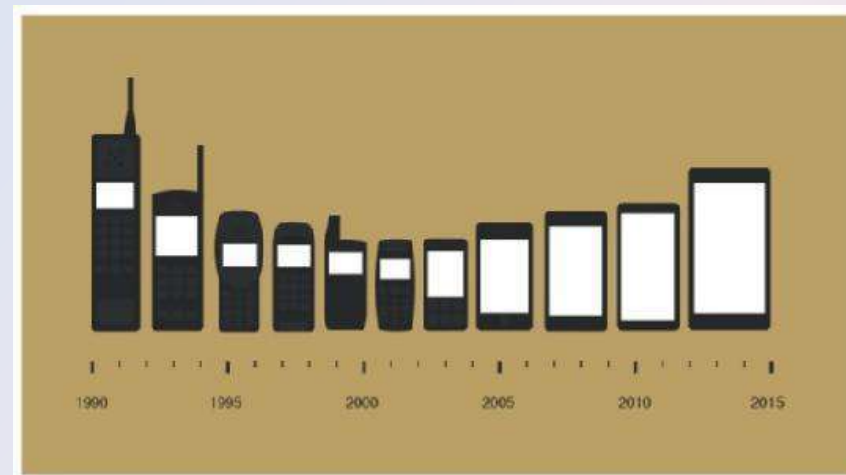
Datori

- Pirmais dators parādījās 1940. gadā un svēra 30 tonnu
- Līdz pat pagājušā gadsimta 80. gadiem šādus datorus varēja atļauties tikai valdības vai lielas biznesa kompānijas
- 20.un 21.gs. mijā datori kļuva par mājsaimniecībā lietojamu preču neatņemamu sastāvdaļu



Mobilie telefons – universāls informācijas nesējs

- 1973. gada 3. aprīlī MOTOROLLAS inženieris Martins Kupers izveidoja pirmo mobilā telefona savienojumu
- Latvijā mobilie telefoni ienāca 1992. gadā, kad sāk darboties LMT, 1G
- Kā ekrānierīce ar interneta pieslēgumu mobilais telefons sāk funkcionēt 2007. gadā



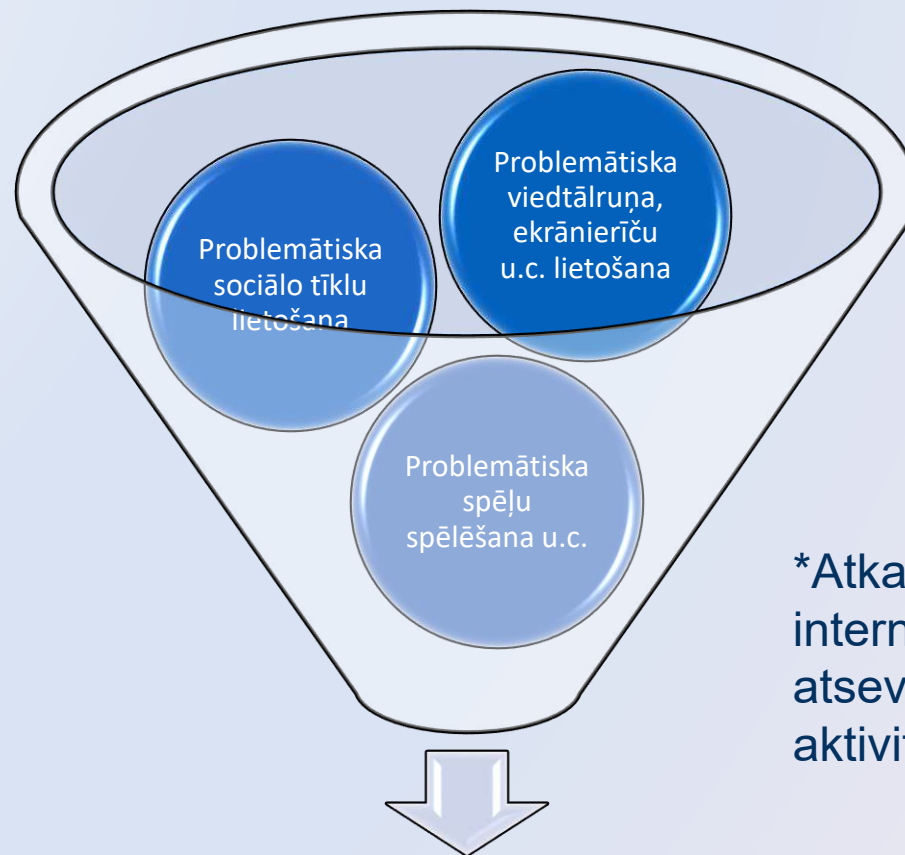
Internets – fundamentāli atšķirīgs medijs

- komunikācijas process kļūst interaktīvs (*Potter, 2008*)
 - Pats ir aktīvs dalībnieks
 - Var paust savu attieksmi
 - Veidot virtuālo tēlu sociālajos tīklos
 - Saņemt citu vērtējumu par sevi u.c.
- **Ieguvumi:**
 - Iespēja iegūt informāciju, izzinošs saturs;
 - Iespēja kvalitatīvāk veikt skolas uzdevumus;
 - Specifisku mācību materiālu un vingrinājumu pieejamība, izglītojošs saturs;
 - Paaugstinātas vizuāli-telpiskās spējas;
 - Veicina lasīšanas prasmes;
 - Iespēja vingrināties ar saskarsmi un attiecību veidošanu, mazinot bailes tikt atraidītam;
 - Tūlītējs emocionāls gandarījums, “*feeling socially connected*”;
 - Savu blogu rakstīšana veicina identitātes veidošanos pusaudžu vecumā.
- **Negatīvie aspekti:**
 - Drošības aspekti - ne vienmēr ir zināms, ar ko notiek komunikācija
 - Saistība ar vientulību un depresiju (kā sekas vai kā cēlonis)
 - Pieeja vecumam nepiemērotam saturam (agresija, biedējošs saturs, pornogrāfija)
 - Ietekme uz kognitīvajiem procesiem (ilgstošā atmiņa, uzmanības noturība), trauksme, miega traucējumi
 - **Problemātiska interneta lietošana.**

Sadzīvē sakām - «atkarība»

- *Bērni 9 – 10 gadu vecumā: «daudz spēlē» «ilgi spēlē» «visu laiku spēlē»; «nevar atrauties» «nevar aiziet prom»; «grib, bet nevar apstāties»*
- 1998.gadā Kimberlija Janga (Yang, 1998) aprakstīja Interneta atkarības pazīmes. Kopš tā laika dažādi apzīmējumi, jēdziens «atkarība» palicis saistībā ar interneta spēļu spēlēšanu (*DSM-5 “Internet Gaming Disorder”*).

Jēdzieni



*Atkarība var veidoties nevis no interneta kopumā, bet no atsevišķām tur veiktajām aktivitātēm (Meerkerk et al., 2009)

Kompulsīva interneta lietošana (KIL)

=

Problemātiska interneta lietošana (PIL)

=

Problemātiska mediju lietošana (PML)

Mūsdienu aktualitāte

(no kāda vecuma bērni lieto ekrānierīces un internetu?)



Zīdaiņu «ekrānspējas»: vispirms skatīšanās, tad darbošanās

- Spēj fokusēties uz ekrānu no 2 mēnešu vecuma
- no 6 mēnešu vecuma skatās TV bērnu raidījumus (*Schmidt et al, 2009*)
- no 12 līdz 17 mēnešiem – spēj atvērt lietotni, pieskaroties tai, spēj saprast un lietot pamata lietotnes;
- no 18 mēnešiem – spēj mērķtiecīgi spēlēt vienkāršas skārienekrāna spēles, un izmantot zīmēšanas lietotnes, ieslēgt un izslēgt ekrānieri;
- no 2 gadiem – spēj spēlēt spēles, zīmēt un izmantot ierīces lietotnes (*Hourcade et al., 2015*).

Ikdienā bērniem ir pieeja ekrāniem un internetam

- Piemēram, ASV - līdz 2 gadiem jau 74% bērnu lieto TV, 35% bērnu lieto planšetdatorus, 49% bērnu lieto viedtālruņus (*Auxier, Anderson, Perrin, Turner, 2020*)
- Latvijā ekrānierīces lieto:
 - līdz 3 gadu vecumam 73% bērnu (*Centrs Dardedze, Solid data, 2017*)
 - 4 – 8 gadu vecumā 99% bērnu (*Centrs Dardedze, Solid data, 2017*)
 - 9 – 10 gadu vecumā 87,4% bērnu ir savs skārienjūtīgais telefons ar interneta pieslēgumu (*Sebre et al., 2019*).

Situācija Latvijā: laiks pie ekrānierīcēm

(Centrs Dardedze, Solid data, 2017)

- 404 bērnu vecāki, par bērnu ekrānierīču lietošanas paradumiem
- Līdz 3 gadu vecumam
 - 26,9% mazāk par stundu
 - 46,1% lieto vairāk kā stundu dienā
 - **No tiem 8,6 % vairāk kā 3 stundas dienā**
- 4 -8 gadu vecumā
 - 79,4 % vairāk kā stundu dienā
 - **No tiem 16,7% vairāk kā 3 stundas dienā**
- 9 – 12 gadu vecumā
 - 90,2 % vairāk kā stundu dienā
 - No tiem 25,7% 3-5 h,
 - **7,6% vairāk kā 5h dienā.**



Vai ekrāna laiks ir
problemātiskas interneta
lietošanas indikators?



Ekrāna laiks NAV problemātiskas lietošanas indikators

- Lielākā daļa bērnu no 3 gadu vecumā ikdienā lieto ekrānierīces un internetu
- Lielai daļai jau agrā vecumā ir sava ierīce (planšetdators, viedtālrunis) (Radesky et al., 2020)
- **Mūsdienu bērniem «ekrāna dzīve» ir reālās dzīves daļa**, kas tāpat kā reālā dzīve var radīt riskus un dot ieguvumus (OECD, 2019).
- OECD (2019) īpaši iesaka pārskatīt rekomendētos ekrānlaika limitus.
- Ekrāna laiks pats par sevi nav problemātiskas lietošanas indikators!

Problemātiskas interneta lietošanas pazīmes

Meerkerk et al. 2009

Pārņemtība

- Domas pārņemtas ar lietošanu
- Nespēja novērsties, pat ja vajadzētu
- ... visu laiku domāju



Problemātiskas interneta lietošanas pazīmes

Meerkerk et al. 2009

Grūtības pārtraukt (*...turpinu lietot par spīti tam, ka nolēmu pārtraukt*)

- Protests, ja vecāki / skolotāji liek pārtraukt
- Vairākkārtīgi neveiksmīgi mēģinājumi kontrolēt, samazināt (process ņem virsroku pār lietotāju)
- No tā izrietoša vajadzība palielināt lietošanas daudzumu, lai gūtu apmierinājumu
- Lieto ilgāk kā iecerēts
- Melošana par lietošanas daudzumu



Problemātiskas interneta lietošanas pazīmes

Meerkerk et al. 2009

Abstinences simptomi (ja nevaru lietot, esmu nemierīgs, satraukts, trauksmains, pārdzīvoju negatīvas emocijas)



Problemātiskas interneta lietošanas pazīmes

Meerkerk et al. 2009

Problēmas citās dzīves sfērās (skolā, ar draugiem, ar vecākiem, miega trūkums u.c.)



Problemātiskas interneta lietošanas pazīmes

Meerkerk et al. 2009

- Lieto, lai aizmirstu problēmas vai lai gūtu atvieglojumu



Problemātiskas interneta lietošanas (PIL) veidošanās

- Bērni neaug vakuumā, PIL veidojas, mijiedarbojoties bērna individuālajām īpašībām, ģimenei, vienaudžiem, tehnoloģiju videi utt.
- PIL ir daudzfaktoriāla un kompleksa (*Domoff et al., 2020*).

Bērna individuālie raksturojumi

- Temperaments / bērna atvērtība stimulācijai
 - – piemēram, jau 10 mēnešu vecumā zīdaiņi atšķirīgi reaģē (izvairās / ir īpaši ieinteresēti) dinamiskā TV pārraidē (*Piccardi et al., 2020*)
- Uzmanības deficīts un hiperaktivitāte
 - – internets piedāvā dinamisku stimulumateriālu, tūlītēju atbildi, kas stiprina UDHS, savukārt tas stimulē problemātisku interneta lietošanu, jo bērnam ar UDHS grūti kontrolēt interneta lietošanu (*Barkley, 2015*)
- Atšķirīga jūtīguma (*differential susceptibility*) hipotēze –
 - Daži bērni ir daudz jūtīgāki un daudz vieglāk ietekmējami nekā citi; jutīgos indivīdus īpaši negatīvi ietekmē negatīva apkārtējā vide, savukārt īpaši pozitīvi ietekmē pozitīva vide (*Belsky & vanIzendoorn, 2017*).
- Emociju regulācijas un impulsu kontroles grūtības
 - Ekrāns var sākt kalpot kā palīgs emociju regulācijā (ekrāns kā mierinātājs) (uzmanības novēršana, ēdināšana, mierināšana stresa situācijās)
- Disociatīvie simptomi
 - Pusaudžiem, kuriem ir nosliece uz disociāciju un kuri izmanto disociāciju kā stresa pārvarēšanas stratēģiju, pieaug PIL risks (*Miltuze, Sebre, 2020*).

Ģimenes situācija, audzināšana, skola

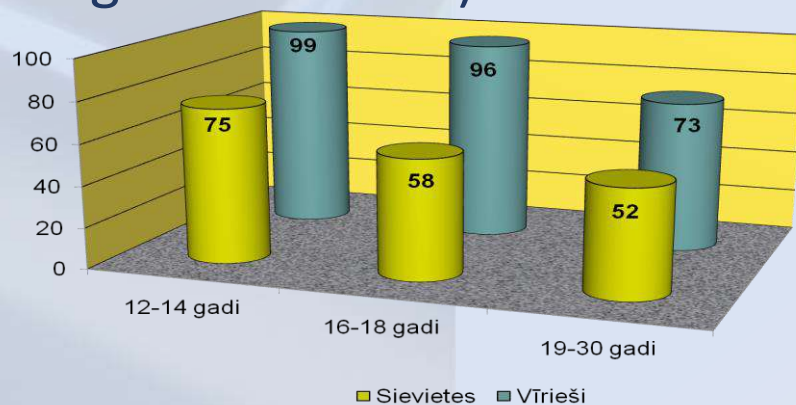
- Ģimenes sociāli ekonomiskā situācija
 - Ģimenē ar zemāku SES ir augstāki ekrānlaika un PIL rādītāji (*Fletcher et al., 2014*)
 - Vecāku uzskats, ka ekrāna aktivitātes būs izglītojošas (*Radesky, et al., 2016*).
- Vecāku mediju lietošanas paradumi un pārliecības par to
 - Vecāku pavadītais laiks pie viedierīcēm prognozē bērnu ekrāna laiku, bērns kopē vecākus (*Hefner et al., 2019*)
 - Pašu vecāku problemātiska lietošana (iespējamās ģenētiskas predispozīcijas) (*Liu et al., 2019*)
- Vecāku stress un efektivitātes izjūta
 - Pie augsta stresa un zemas pašefektivitātes izjūtas vecāki var lietot ekrānierīci kā rīku, lai regulētu bērna uzvedību (*Radesky et al., 2016*)
- Kopējā audzināšanas pieeja
 - Pozitīva audzināšana, emocionālais siltums, uzticēšanās kā aizsargfaktori
 - Ģimenes negatīva emocionālā klimata gadījumā bērni var meklēt atbalstu un mierinājumu internetā (*Ko et al., 2015*);
- Ar ekrānierīču/interneta lietošanu saistīta audzināšana (arī skolā)
 - Noteikumu trūkums, nekonsekvence veicina PIL (*Meeus et al., 2019*)

Vienaudži

- Sevis salīdzināšana ar vienaudžiem
 - Sāk sevi salīdzināt ar citiem no 5 – 6 gadu vecuma (*Dohnt & Tiggerman, 2006*)
 - Viedierīces esamība kā salīdzināšanas kritērijs
- Viedierīce kā statusa simbols pusaudžu vecumā (*Abeelee et al., 2014*).
- Spiediens vecākiem par tehnoloģiju nepieciešamību
 - Sākot iet skolā, nepieciešams mobilais telefons
 - Spiediens par noteiktas rotaļlietas / videospēles iegādi
- Tiešsaistes spēles kopā ar vienaudžiem – «ievelk» sociālo komponentu dēļ

Tehnoloģiju vide un PIL

- tehnoloģiskie produkti ir veidoti tā, lai pieradinātu bērnu atgriezties šajā vidē vēl un vēl (Goodrow, 2017; Gray et al., 2018)
- Piemēram, katru dienu viena sērija, spēlē katru dienu veicams uzdevums, apbalvojums par to utt.
- Īpaši grūti pretoties bērniem ar pašregulācijas grūtībām, ierobežotu impulsu kontroli vai apgrūtinātām vadības funkcijām (Domoff, 2020).
- Īpaši bīstamas no PIL un satura aspektiem ir daudzspēlētāju tiešsaistes spēles (ar agresīvu saturu)



Datorspēļu spēlēšanas biežumi dažādās vecuma grupās (%)
(Sebre, Miltuze & Limonovs, 2016)



PIL uzturoši faktori

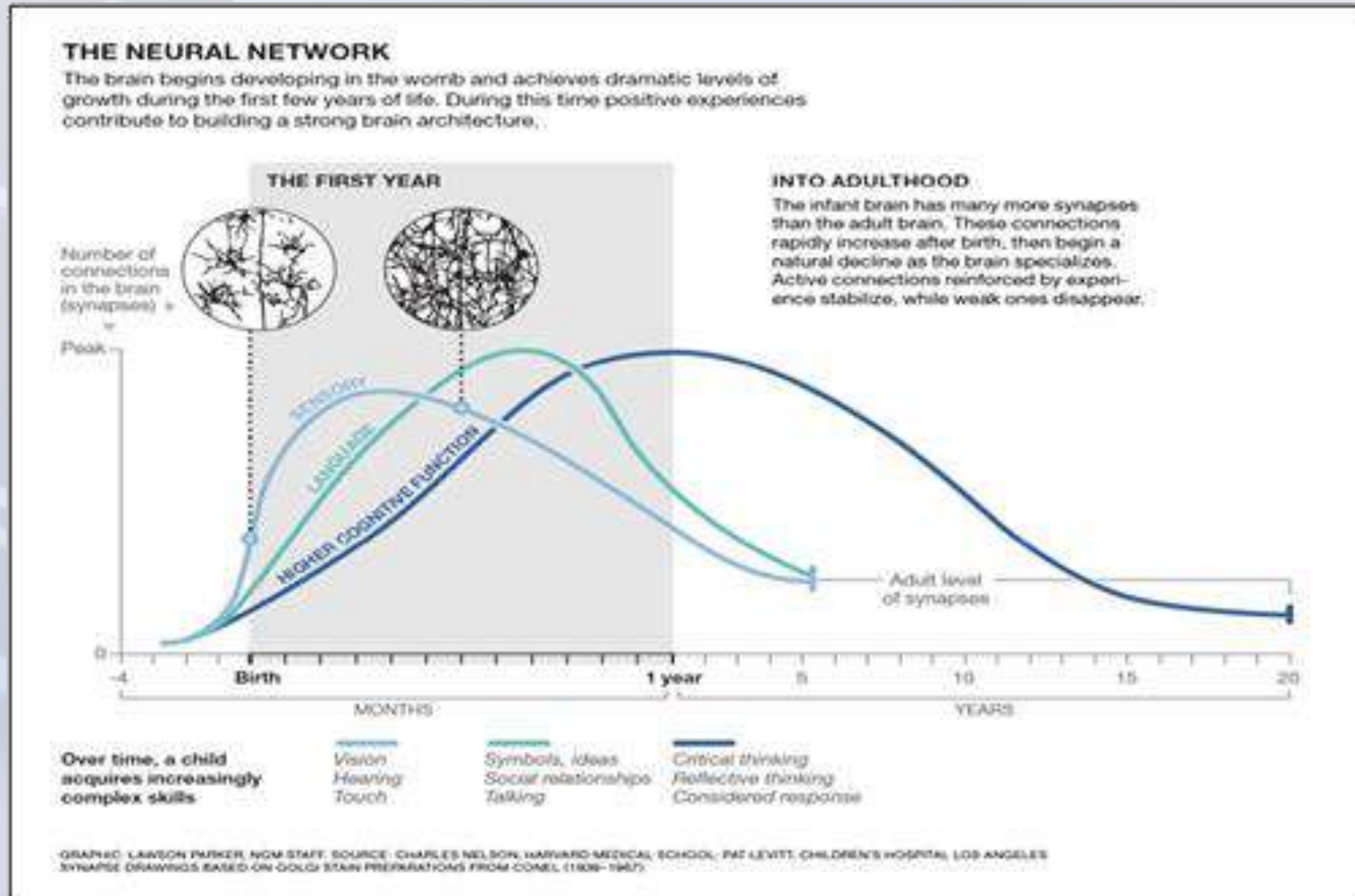
- Vecāku atbrīvošanās no nevēlamām emocijām un bērna uzvedības pastiprināšana ar tehnoloģiju palīdzību
 - Bērns čīkst pēc telefona, vecākiem tas rada stresu, iedod, lai būtu miers. – Vecāki izvēlas iedot bērnam ierīci, lai mazinātu bērna negatīvo uzvedību. **Tādejādi vecāki atbrīvojas no savām nevēlamām emocijām un pastiprina bērna uzvedību.** Tas pastiprina šādu uzvedības shēmu nākotnē.
- Bērna iesaiste medijos, lai paaugstinātu pašefektivitāti
 - Caur spēli izjūt, ka var būt «varonis», kad ikdienā tā nejūtas – vēlas to izjust. Apburtais loks.
- Bērna / pusaudža neadaptīvas kognīcijas
 - -- Kad esmu «onlainā», problēmas atkāpjas
 - -- Ja šodien nepieslēgšos spēlei, draugi no manis novērsīsies

Pierādījumos balstīti ieteikumi

Līdz 2 gadu vecumam – nekādu ekrānu!

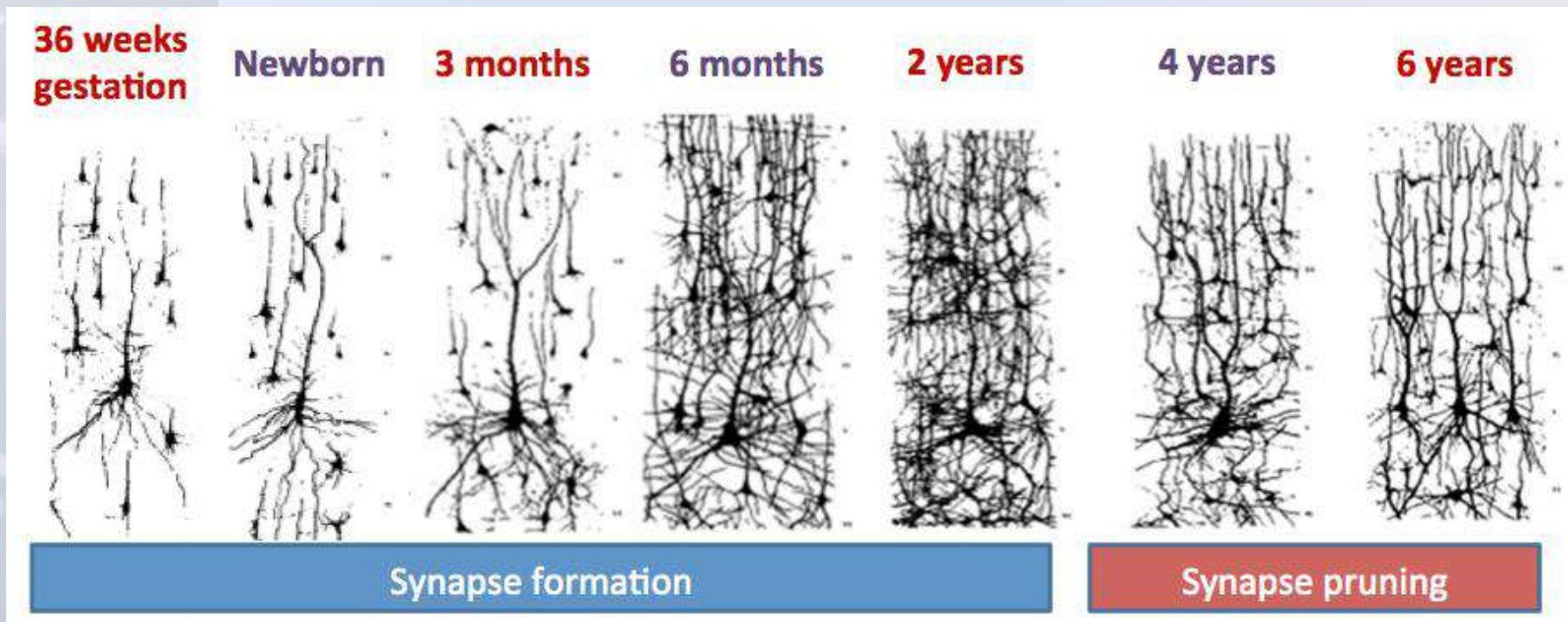
- Jaundzimušā smadzeņu apjoms ir 25% no pieaugušo apjoma, 2 gadu vecumā – jau 75%; 3 – 24 mēn. smadzeņu augšanas spurts (angl. *brain growth spurt*) (Glaser, 2000);
- Pirmo divu gadu laikā trīskāršojas dendrītu daudzums smadzeņu garozā (Johnson, 2010); sinapšu skaits no dažām pieaug līdz 100 triljoniem; „katru sekundi zīdaiņa smadzenēs veidojas 40 tūkstoši jaunu sinapšu” (Schore & McIntoch, 2011, 502).
- Tieši pieredze un sociālā vide ietekmē, kā neironi savienosies viens ar otru un kā veidosies neironu tīklojumi; svarīga ir atbalstoša un aprūpējoša apkārtējā vide (Siegel et al., 2012);
- Sinapšu veidošanās – sinaptoģenēze

Sinapšu veidošanās galvas smadzenēs



Bhutta, Z.A., Guerrant, R.L., Nelson, C.A. (2017). Neurodevelopment, Nutrition, and Inflammation: The Evolving Global Child Health Landscape. *Pediatrics*, 139, 12-22

Pieredzē balstītā sinapšu veidošanās un neironu izretināšanās



- ! Ja caur kādu no dendrītiem netiek sūtīti elektriskie impulsi, tas pārstāj funkcionēt un iet bojā. Šāds process ir nepieciešams, lai palielinātu smadzeņu potenciālu (Miller, 2010).

Use it or lose it!

Hultsch et al., 1999

Kas no iepriekš minētā izriet?

- Līdz 2 gadu vecumam bērna attīstībai ļoti svarīga ir reāla, daudzveidīga, nevis caur ekrānu iegūta pieredze!
- Ekrāns nevar aizstāt reālo pieredzi!
- Pirmsskolas vecumā smadzenēm ir jāizveido tīklojumi, kas atbildēs par:
 - Valodu – dzirdot valodu un runājot;
 - Kustībām – aktīvi kustoties un darbojoties;
 - Pašregulāciju – saņemot mierinājumu no vecākiem un mācoties nomierināties;
 - Emociju un uzvedības regulāciju (ekrānam nevajag kalpot par regulētāju)
 - Impulsu kontroli – mācoties paciesties un pagaidīt;
 - Komunikāciju un sadarbību ar citiem u.c.

Pirmsskolas vecumā

- Pozitīva, konsekventa audzināšana
- Tikai augstvērtīgs, izglītojošs saturs
- Klātbūtne bērna darbībām internetā, pārraudzība, skaidrojumi
- Neizmantot ierīci kā mierinātāju/ aukli. Trenēt emociju regulāciju, uzvedības regulāciju bez ekrānierīču palīdzības
- Pietiekami daudzveidīga pieredze, citas – ārpusinterneta - aktivitātes

Latvijas – Lietuvas – Taivānas pētījums par sākumskolas vecuma bērnu problemātisku interneta lietošanu

(no LV: Sebre S., Miltuze A., Martinsone B.)

2018. gada rudenī – 820 sākumskolas vecuma bērni
(263 no Lietuvas; 263 no Latvijas; 294 no Taivānas)
8 – 9 gadus veci, 2. un 3. klasē (54% meitenes)
-- un viens no viņu vecākiem

2019. gada rudenī -- – 706 sākumskolas vecuma bērni
(206 no Lietuvas; 246 no Latvijas; 254 no Taivānas)
-- tie paši, kuri piedalījās 1. mērījumā, tagad 9 - 10 gadus veci , 3. un 4. klasē (53% meitenes)
-- un viens no viņu vecākiem

Pētījuma longitudinālais dizains ļauj spriest par cēloņsakarībām

Kas tika mērīts?

(bērnu – vecāku attiecības)

- **Vecāku lietotās audzināšanas pieejas:**
 - **Emocionālais siltums -**
 - “Es bieži izrādu savam bērnam, ka mīlu viņu” (Kronbaha alfa 0,87)
 - **Nekonsekventa audzināšana**
 - “Bērnam uzliktie sodi ir atkarīgi no mana garastāvokļa” (Kronbaha alfa 0,56)
 - **Uz sodīšanu vērsta audzināšana**
 - “Mācu savam bērnam, ja viņš neuzvedas, kā vajag, tad nepaliks nesodīts” (Kronbaha alfa 0,77)
- **Bērnu vērtējums par savām attiecībām ar vecākiem kopumā:**
 - “*Kopumā, cik labi Tu satiec ar saviem vecākiem?*”
 - (ļoti slikti – slikti – nezinu – labi – ļoti labi)

Kas tika mērīts?

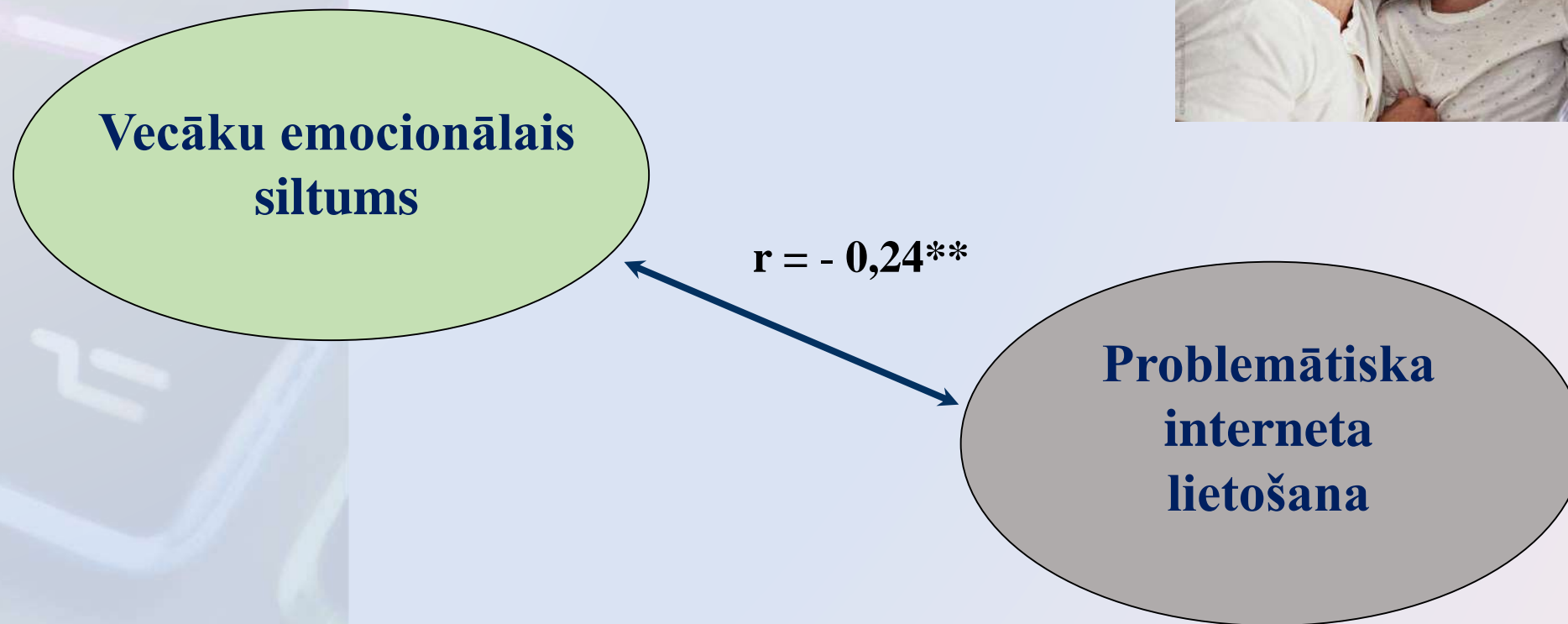
(saistībā ar interneta lietošanu)

- **Bērnu problemātiska interneta lietošana** (Kronbaha alfa 0,82 – 0,85)
- **Noteikumi mājās saistībā ar ekrānierīču lietošanu**
 - *“Vai Tavā ģimenē ir kādi noteikumi, kas ierobežo ekrānierīču (piem. telefona, planšetes) lietošanu?”*
 - (nav nekādu – ir, bet netiek labi ievēroti – ir, un tiek labi ievēroti)
- **Vecāku aizliegumi lietot internetu**
 - *“Cik bieži Tavi vecāki Tev aizliedz lietot internetu?”*
 - (nekad – dažreiz – reti – vienmēr)
- **Tehniskā kontrole pār bērna darbībām internetā**

Kas tika mērīts? (bērna neurobioloģiskās īpatnības)

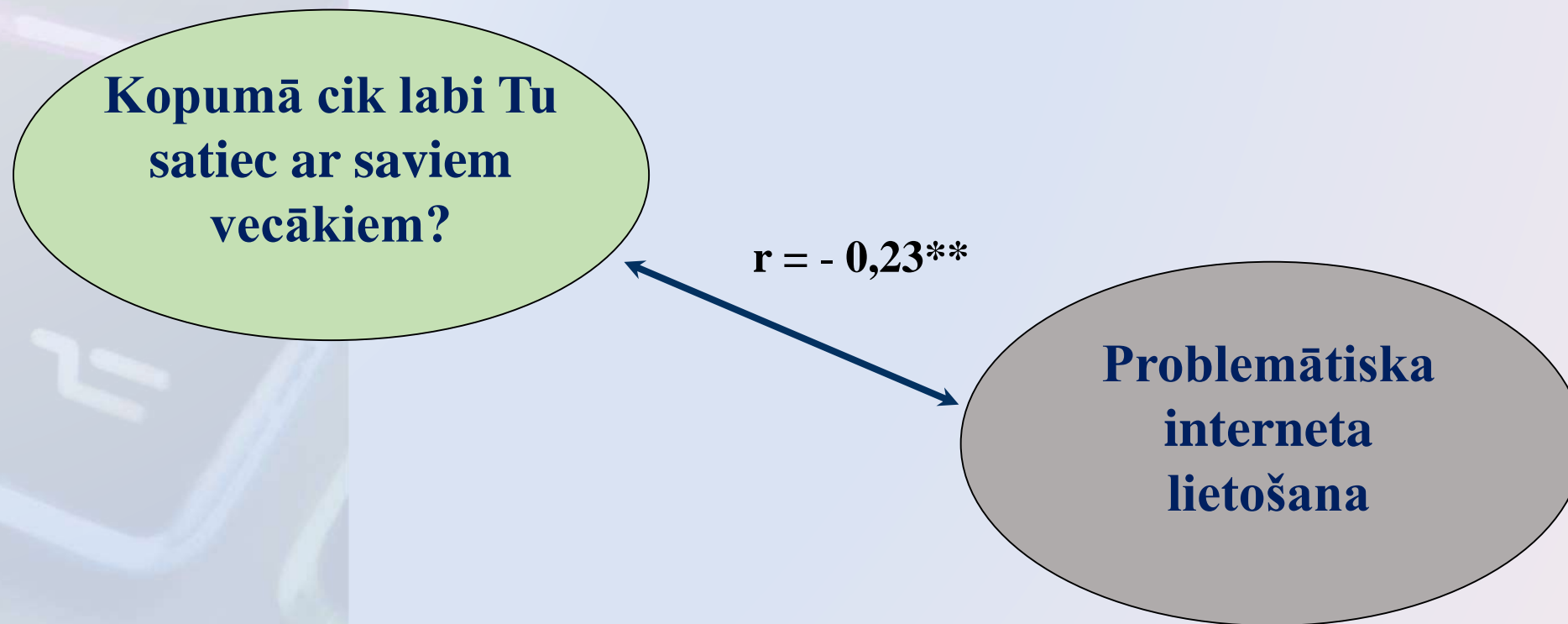
- **Hiperaktivitāte / impulsivitāte**
 - “nemitīgi dīdās un grozās; nemierīgs, pārāk aktīvs; nespēj ilgāku laiku palikt mierā” (Kronbaha alfa 0,77)

Aizsargājošie faktori: Vecāku emocionālais siltums



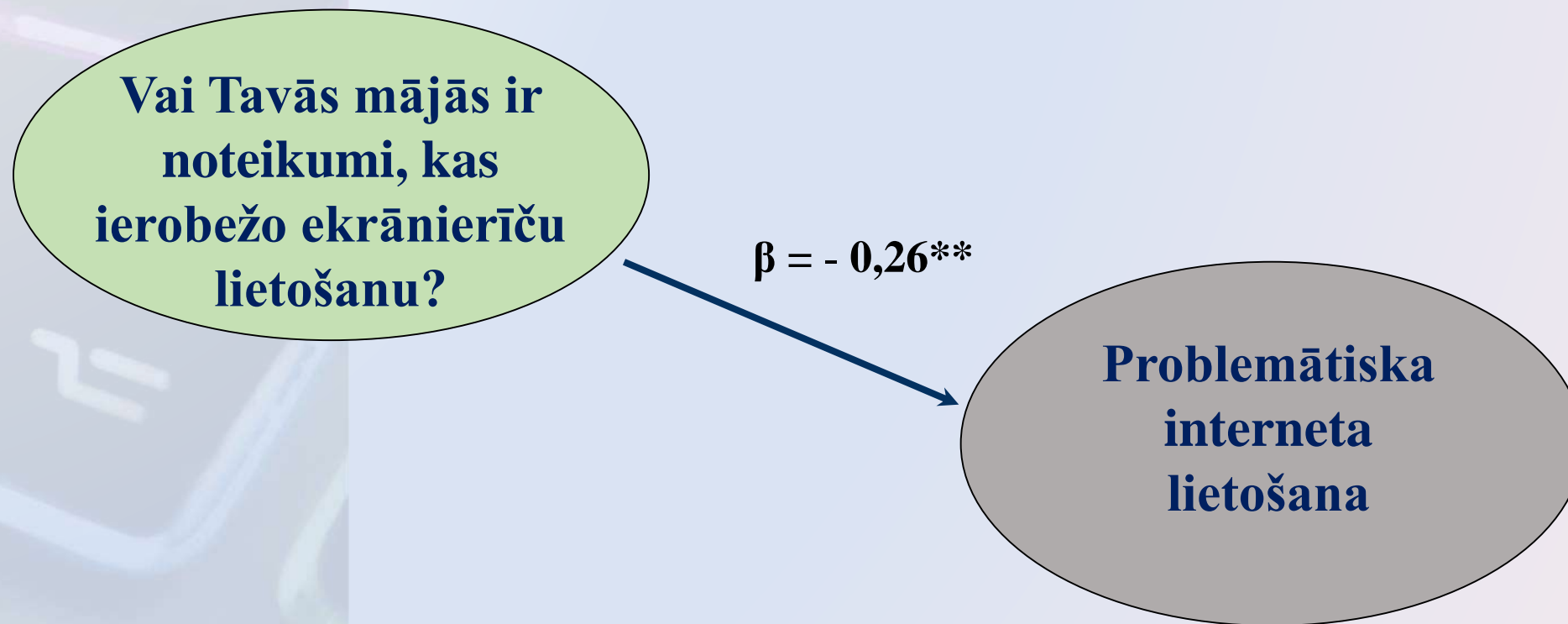
- Jo atbalstošāki, rūpīgāki vecāki, jo zemāks PIL risks

Aizsargājošie faktori: Bērnu un vecāku attiecību kvalitāte



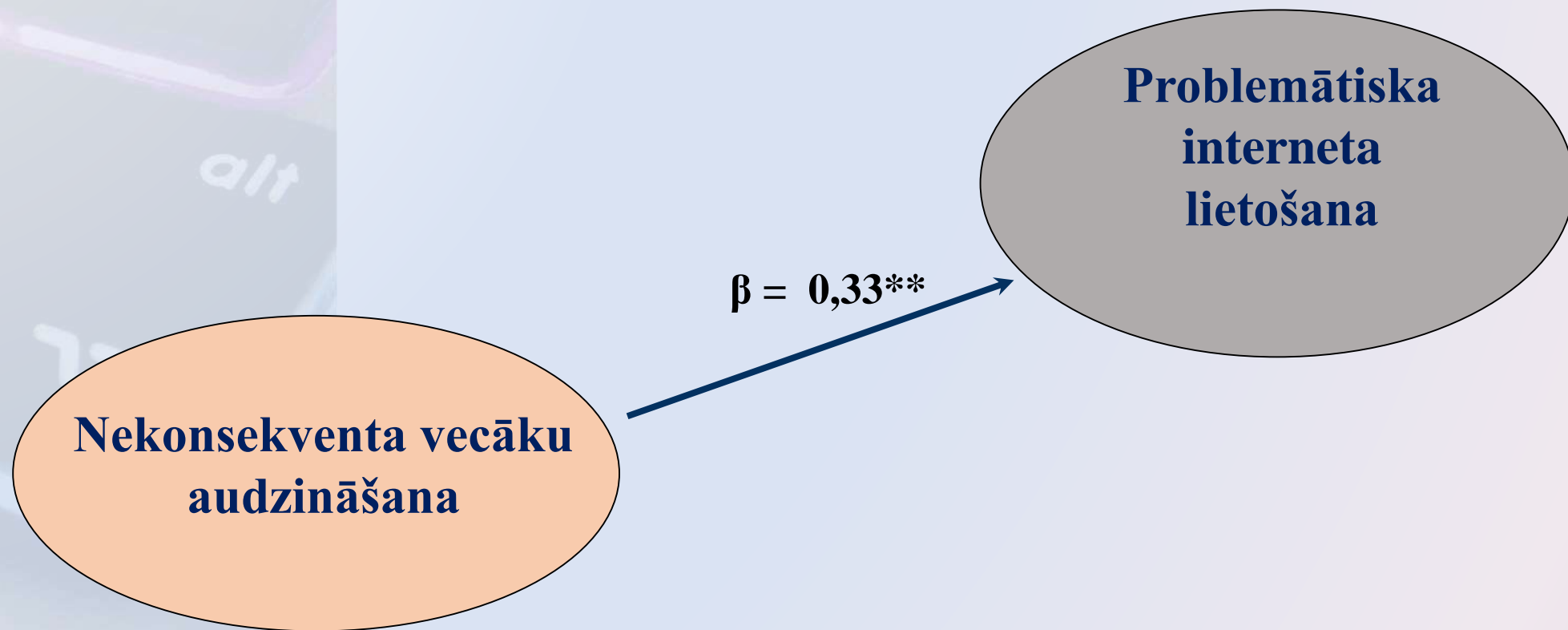
- Jo bērns uzskata, ka viņš labāk satiek ar saviem vecākiem, jo viņam ir mazāka PIL

Aizsargājošie faktori: Noteikumi mājās saistībā ar interneta lietošanu



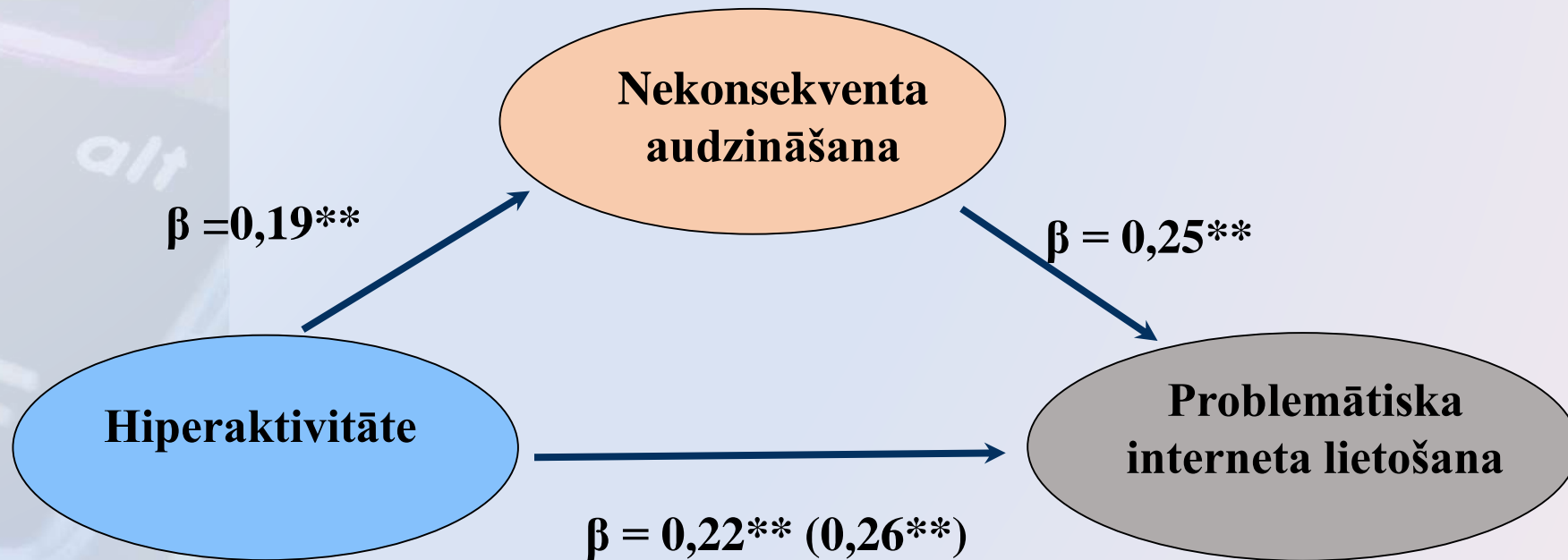
- Skaidri noteikumi interneta lietošanā ir saistīti ar zemāku PIL

Riska faktori: Vecāku nekonsekventa audzināšana



- Jo nekonsekventāka vecāku audzināšana, jo augstāks PIL risks

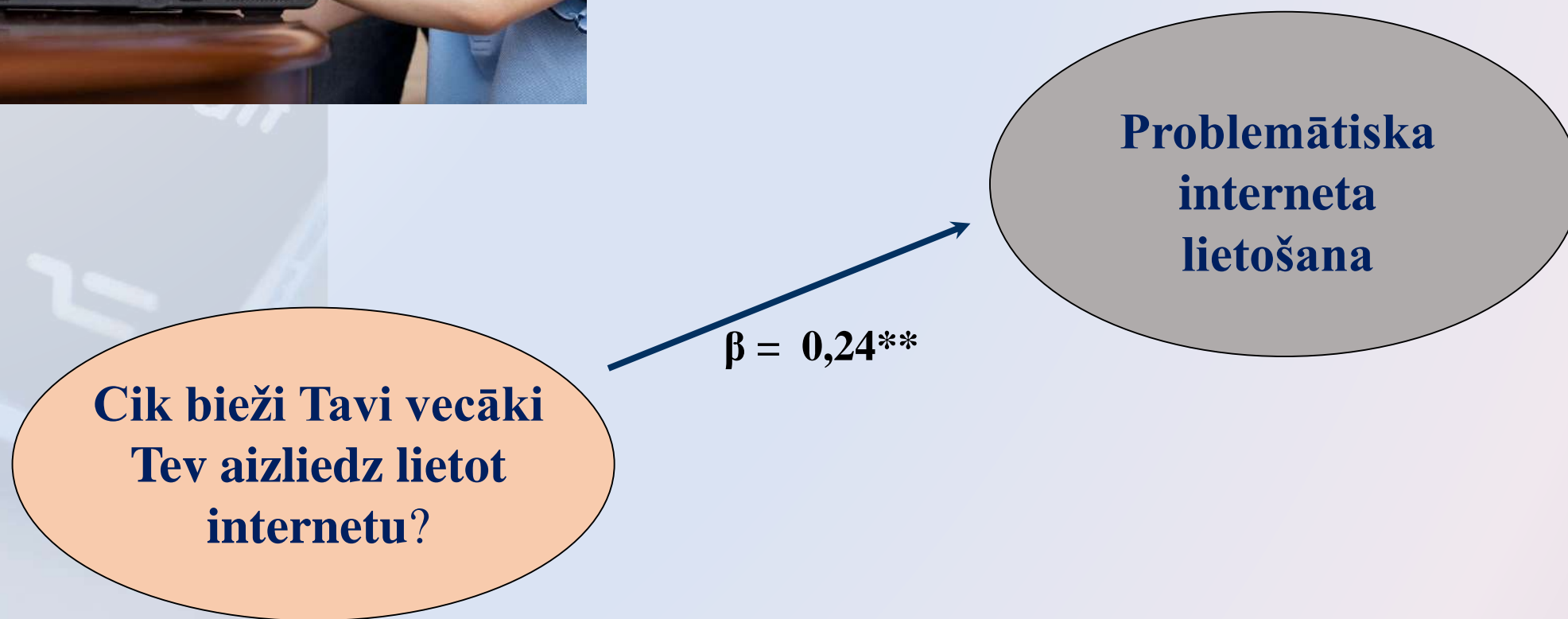
Riska faktori: Hiperaktivitāte + nekonsekventa audzināšana



- **Nekonsekventa audzināšana ar daļēju mediatora efektu starp Hiperaktivitāti un Problemātisku interneta lietošanu**



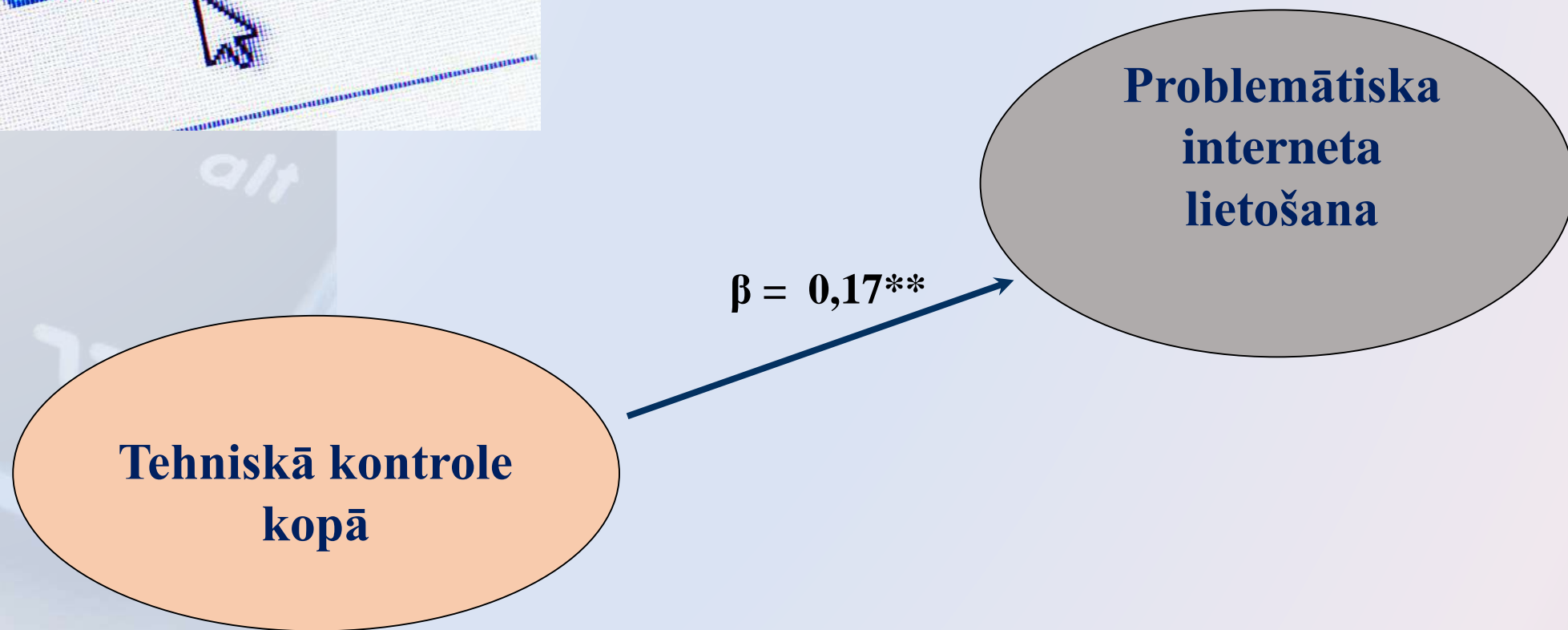
Riska faktori: Aizliegumi lietot internetu



- Vecāku aizliegumi lietot internetu paaugstina PIL risku



Tehniskā kontrole pār bērna darbībām internetā



- Lielāka tehniskā kontrole no vecāku puses prognozē izteiktāku PIL

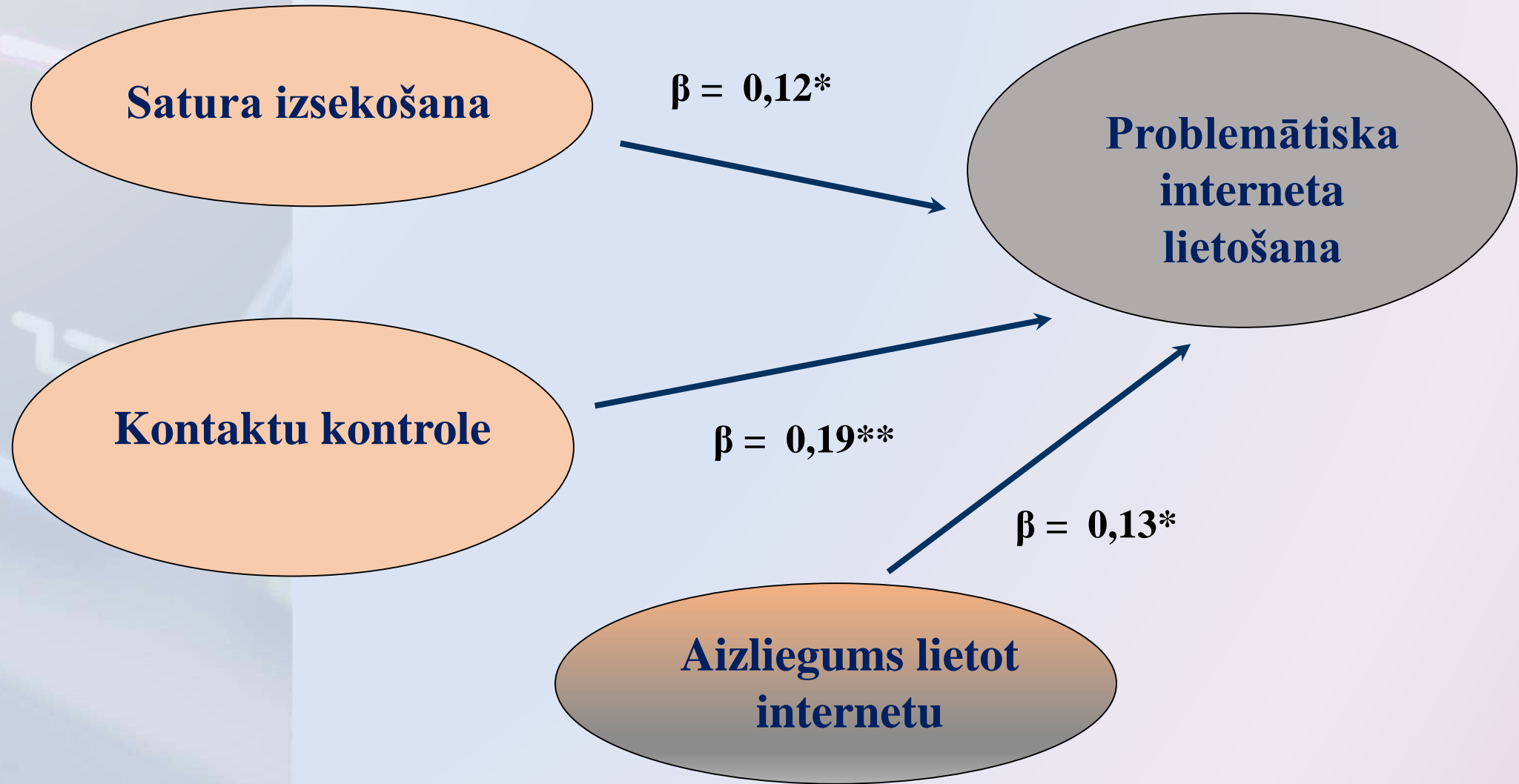
Tehniskā kontrole

- **Vecāku kontrole pār bērna darbībām internetā:**

- Interneta satura bloķēšana vai filtrēšana
- Satura izsekošana
- Laika ierobežošana ar aplikācijas palīdzību
- Aplikāciju lejuplādes kontrole
- Pirkumu kontrole
- Kontaktu kontrole un ierobežošana
- Reklāmu bloķēšana
- Bērna atrašanās vietas izsekošana

(Kronbaha alfa 0,77)

Kādi vecāku tehniskās kontroles veidi prognozē bērnu PIL?



Ko no šī visa varam secināt?

- Emocionālais siltums vecāku un bērnu attiecībās, pozitīvas attiecības ar vecākiem kalpo kā aizsargfaktors pret PIL.
- Riska faktori PIL attīstībai ir nekonsekventa vecāku audzināšana.
- Ja bērnam ir hiperaktivitāte simptomi, tad vecākiem vajadzētu īpaši uzraudzīt bērna interneta lietošanas paradumus un biežumu – un būt konsekventiem savās audzināšanas pieejās.
- Diemžēl aizliegumi un tehniskā kontrole tikai paaugstina PIL risku. Daudz būtiskāk ir skaidrot, pārrunāt ar bērnu interneta lietošanas noteikumus, turēties pie tiem nekā ar tehnisku līdzekļu palīdzību censties kontrolēt bērna aktivitātes internetā.

Paldies par uzmanību!

